

# Mountainbike-Techniktraining.

## Bike-Virus

### Neuer zusätzlicher Termin!

**Lernen wo Bedarf ist. Ausfeilen, vervollständigen da wo man schon gut ist.**

Enge Kehren, scharfe Kurven, Anlieger, Wurzelpassagen, steile Abfahrten und Steigungen. Wenn man diesen Kurs absolviert hat ist man garantiert besser.

**Programm:** Anfahrt mit dem Bike, ca. 20 km. Ca. 3 Stunden Techniktraining.

**OPTION:** Mit einem kleinen Abschluss-Race. Finish im Lokal. (eigene Kosten). Rückfahrt. Sauna, Schwimmen . Gegen Aufpreis.

Die Stufen	Was kannst Du Lernen	Das sind Deine Voraussetzungen
Beginn er Stufe 1	Was ist ein Mountainbike. Grundkenntnisse Sitzposition, diese sind einige Punkte die Ihr hier lernt. Umgang mit dem Bike, Spielerische Fahrweise. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Rad demontieren, Reifen flicken, Bike pflegen.	keine Voraussetzungen außer Radfahren
Beginner Stufe 2	Überwinden kleinerer Hindernisse, Bremsverhalten und Kurvenfahren werden insbesondere gelernt und geübt. Bei einer Tour kommen die Defizite zum Vorschein, die wir sofort ausmerzen-	einige Monate Bikeerfahrung und 40 Km und 500 Höhenmeter sind kein Problem für Dich
<u>Experte</u> Stufe 3	Singeltrial – Anlieger – Wurzenpfade fahren, anspruchsvollere Variante. Anfahren in steilem Gelände, sowie geübtes und sicheres Beherrschen des Bikes bergab. Kleine Sprünge lange Singeltrailspassagen.	3000 jährliche MTB KM, 800 Höhenmeter sollten schon drin sein. Du sitzt regelmäßig auf dem Bike.
Bike Extrem	Sprünge, Singeltrials etc. einfach Biken auf hohem Niveau in unbekanntem Gelände.	Du bist der Experte, willst nur ein wenig feilen.

**Leistungen:** Betreuung, Lunch-Paket mit Pirate Trinkflasche und Stickerkit. (Option gegen Aufpreis Pirate T-Shirt – Größe angeben).

**Preis:** 35.- € . (mit Pirate Shirt 50.- € )

**Termine:** 27.09.09

**Leistungsniveau:** Leistungsstufe 3

**Jetzt schnell anmelden unter:** [schi@rmeister.info](mailto:schi@rmeister.info)

**Instruktor:** Bernd Schiermeister

**Qualifikation:** Gewinner int. 2 Tage Fahrt Kaltenkirchen

500cc B Lizenz. Mehrmaliger Gaumeister DMV Nord

Rhein, Gelände. Mehrfach unter den TOP 10, NRW CUP MTB. Viele Podiumsplätze MTB

Marathon, Senior Masters. Alpen-MTB-Erfahrung.

**Kontakt:** 02384 54335 oder 01632 580992 Bernd Schiermeister

**Teilnahme auf eigene Gefahr.**